

# Programma di giugno

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00  
Sabato 10.00 - 16.00

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti di accogliervi e farvi conoscere il nostro Centro e le nostre proposte!

**Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.50**

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

### Proposte fisse

#### Lunedì

- 9.30-11.15 **Mente in movimento e gruppo parola**  
Con Milena Fiscalini
- 14.00-15.30 **Disegno (23.6-30.6)**  
Con Pierre Pedrolì  
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)
- 14.00-15.30 **L'arte della falegnameria (16.6-23.6-30.06)**  
Con Mattia Fux
- 14.00-16.30 **Gruppo carte autonomo**

#### Martedì

- 9.30-11.00 **Scopri il mondo digitale (atelier informatico)**  
Con équipe  
Costo: offerta libera
- 9.00-10.00 (1° gruppo) **Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno)**  
Esercizi per articolazioni, schiena, stretching e tisana di stagione  
In collaborazione con ValMoving  
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni
- 10.30-11.30 (2° gruppo) **Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno)**  
Esercizi per articolazioni, schiena, stretching e tisana di stagione  
In collaborazione con ValMoving  
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni
- 14.00-15.00 **Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza**  
Con Claudia Glanzmann
- 14.00-15.00 **Ginnastica extra dolce, muoviti con leggerezza**  
Con équipe

#### Mercoledì

- 9.00-11.30 **Pasticceria**  
Con équipe
- 9.30-11.00 **Parliamo in italiano**  
(per persone di lingua tedesca; frasi di uso quotidiano)  
Con équipe
- 13.00-16.00 **Manicure, un tocco di eleganza (eccetto 11.06)**  
Con Sandy Bolli  
Costo: CHF 5.- (contributo materiale)  
Su iscrizione

#### Giovedì

- 9.30-10.45 **Scopri il Thai Chi, l'arte del movimento**  
Con Claudio Cianca  
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni  
Su iscrizione
- 9.30-11.00 **Attività manuali, l'arte del fai da te**  
Con Bruna Ielmini
- 14.00-15.00 **Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza**  
Con Claudia Glanzmann

#### Venerdì

- 10.00-11.00 **Sul palco della vita (corso di teatro)**  
Con Andrea Luterotti
- 14.00-16.00 **Tombola**  
Con Ilaria Meyer e Mara Bacchi  
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;  
CHF 2.- merenda e/o caffè

#### Sabato

- 10.00-16.00 **Vedi lista speciali sul retro**

**Per informazioni e iscrizioni:** Centro diurno «Parco Maggia» – Via La Luvèira 6, 6673 Maggia – Tel. 091 760 91 63 / 078 235 58 77 – [cdsa.maggia@prosenectute.org](mailto:cdsa.maggia@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

# Eventi speciali di giugno

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00  
Sabato 10.00 - 16.00

### SABATO 7, LUNEDÌ 9 E GIOVEDÌ 19 GIUGNO IL CENTRO RIMANE CHIUSO

#### Su richiesta

#### Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività

Con *Ilaria Meyer*

Su iscrizione

Costo: CHF 5.- a incontro (contributo materiale)

#### Martedì 3.6 e mercoledì 4.6

#### Gita a Cremona

Su iscrizione

Posti limitatissimi

#### Lunedì 2 giugno

#### Tombola alla Trattoria Unione di Cevio

Il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!

Dalle 14.00 alle 16.00 circa

Costo: CHF 6.50 solo cartelle  
bevande a carico del partecipante

Con *équipe*,

Su iscrizione

#### Giovedì 5 giugno

#### Una colazione speciale alla pasticceria Pellanda di Intragna

Per iniziare la giornata con gusto!

Dalle 9.15 alle 11.00

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: a carico del partecipante

#### Martedì 10 giugno

#### Spettacolo teatrale delle scuole medie di Cevio presso l'istituto Don Guanella di Maggia

Dalle 13.30 alle 15.00 ca.

Su iscrizione

Con *équipe*

#### Martedì 10 giugno

#### Consulenza sociale

Dalle 9.00 alle 11.00

Su appuntamento

Con *l'assistente sociale Cristiana Bonatti*

#### Mercoledì 11 giugno

#### Giornata al mercato di Luino: tra bancarelle e sapori locali!

Dalle 9.00 alle 16.00 ca.

Con *équipe*

Su iscrizione

Costo: pranzo libero a carico del partecipante

#### Giovedì 12 giugno

#### La vita, le storie e i ricordi, un viaggio tra parole e immaginazione

Dalle 14.00 alle 16.00

Su iscrizione

Con *Dante Carbinì*

#### Sabato 14 giugno

#### Vivere consapevolmente il presente

Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio

Dalle 10.00 alle 11.00 ca.

Costo: CHF 5.-

Con *Tiziana Mantovani*

Su iscrizione

Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.

Costo: CHF 5.- tutto compreso,

Con *Milena Fiscalini*

Su iscrizione

#### Un viaggio nelle parole: la poesia di Lorella Giacomini

Dalle 14.00 alle 15.00

Su iscrizione

#### Mercoledì 18 giugno

#### Cardada ci aspetta!

Una bella uscita insieme tra natura e un panorama mozzafiato  
Dalle 9.30 alle 16.30 ca.

Con *équipe*

Su iscrizione

Costo (funivia e pranzo):

CHF 55.- (Insalata, tacchino tonnato accompagnato da patate, dessert del giorno acqua e caffè)

#### Sabato 21 giugno

#### Incontriamoci al ristorante Stazione di Avegno

Mangiamo insieme e parliamo di «diversità al caffè narrativo»

Su iscrizione

Con *Valentina Gnesa*

Costo del pranzo: CHF 25.-

(Gnocchi fatti in casa, salse a scelta: pomodoro, gorgonzola o funghi, torta del giorno, acqua e caffè inclusi)

#### Mercoledì 25 giugno

#### Mani in pasta!

Cuciniamo e pranziamo insieme  
Dalle 9.00 alle 13.30

Con *équipe*

Su iscrizione

Chef: CHF 12.50.-

Commensali: CHF 15.-

#### Tombola al ristorante Bellavista a Cavigliano: divertimento, premi e buona compagnia!

Dalle 14.30 alle 16.30 circa

Costo: CHF 6.50 solo cartelle;

bevande a carico del partecipante

Con *équipe*

Su iscrizione

#### Salute e benessere:

Presentazione e prevenzione sanitaria: «La borreliosi»

Dalle 14.00 alle 15.30 circa;

Con *Patrizia Gianella infermiera Avad*

Su iscrizione

#### Giovedì 26 giugno

#### Squadre pronte?

Inizia il Quiz Nüstran!

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *équipe*

Su iscrizione

#### Sabato 28 giugno

#### Vivere consapevolmente il presente

Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio

Dalle 10.00 alle 11.00 ca.

Costo: CHF 5.-

Con *Tiziana Mantovani*

Su iscrizione

#### Grigliata in musica e allegria con Michela alla fisarmonica!

Dalle 11.30 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: CHF 20.- (tutto compreso)